

令和6年1月29日（月）3年生対象「巣立ち教室」

3年生を対象に、卒業を目前に控え、新しい環境において自分の心を健やかに保つためのスキルを学ぶため、「巣立ち教室」が実施され、生徒たちは、真剣な表情で講演に臨んでいました。

講師： 崇徳大学看護学部看護学科教授 田邊 要補 様
演題： 「認知行動療法～7つのコラム～」

セルフ認知行動療法によって、自分の考えのバランスをとり、しなやかに考えることで、気持ちを軽くする方法を学びました。

ワークシートに、自分が体験した嫌な気分になったことを記入し、そのことを振り返りながら、自らのこころのクセと切り替え方を使うことで、今の気分が楽になることを学びました。

